

# Arroz con Queso

Meal Components: Vegetable, Vegetable - Other, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-48B

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Arroz integral, grano mediano, regular	2 lb 13 oz	1 Cuarto gl 2 1/2 tzas	5 lb 10 oz	3 Cuarto gl 1 tza	<ol style="list-style-type: none"> <li>Coloque el arroz y el agua en una olla sopera o vaporera industrial. Lleve a punto de ebullición. Cubra y reduzca el fuego a medio. Cocine a fuego lento durante 12 minutos o hasta que esté suave.</li> </ol>
O	O	O	O	O	
Arroz integral, grano largo, precocido	2 lb 11 oz	1 Cuarto gl 2 3/4 tzas	5 lb 6 oz	3 Cuarto gl 1 1/2 tzas	
Agua		3 1/2 tzas		1 Cuarto gl 3 tzas	
* Cebolla fresca, picada	1 lb 8 oz	1 Cuarto gl	3 lb	2 Cuarto gl	
O	O	O	O	O	

Chiles verdes que no piquen enlatados, bajos en sodio, picados	12 oz	1 1/4 tazas 2 Tbsps	1 lb 8 oz	2 3/4 tazas	<b>2.</b> Combine la cebolla, chiles, chiles jalapeños, ajo granulado, yogur, leche, sal, queso Monterrey Jack, queso Cheddar y frijoles. Añádalos al arroz. Distribuya 5 lb 8 oz (2 cuarto gl 2 tazas) en cada bandeja para mesa de vapor (12 "x 20" x 2 1/2").
Chiles Jalapeños enlatados, bajos en sodio, escurridos, picados	4 oz	1/2 tza	8 oz	1 tza	
Ajo granulado		1 Cda 1 cda		2 Cdas 2 cdtas	
Yogur sin sabor bajo en grasa	3 lb	1 Cuarto gl 1 1/2 tazas	6 lb	2 Cuarto gl 3 tazas	
Leche baja en grasa 1%		1 Cuarto 1 tza		2 Cuarto 2 tazas	
Sal		2 cda		1 Tbsp 1 cda	
Queso Monterey Jack, bajo en grasa, rallado	1 lb	1 Cuarto gl	2 lb	2 Cuarto gl	
Queso Cheddar, bajo en grasa, rallado	1 lb	1 Cuarto gl	2 lb	2 Cuarto gl	
Frijoles pintos enlatados, bajos en sodio, escurridos, enjuagados	4 lb 4 oz	2 Cuarto gl 1 1/4 tazas (1 lata No. 10)	8 lb 8 oz	1 gl 2 1/2 tazas (2 latas No. 10)	

* Frijoles secos, cocidos (vea el Consejo Especial)	4 lb 4 oz	2 Cuarto gl 1 1/4 tzas	3 lb 10 oz	1 gl 2 1/2 tzas	
* Tomates frescos, picado en cuadritos	1 lb 8 oz	3 2/3 tzas	3 lb	1 Cuarto gl 3 1/3 tzas	<b>3.</b> Espolvoree 12 oz (1 3/4 tzas 2 cdas) de tomates en cuadritos y 9 1/2 oz (2 1/2 tzas) de queso Cheddar sobre cada bandeja para mesa de vapor y hornee por 5 minutos, hasta que el queso se derrita.
O	O	O	O	O	
Tomates enlatados, bajos en sodio, picados	1 lb 14 oz	3 3/8 tzas (1 lata No. 2 1/2)	3 lb 12 oz	1 Cuarto gl 2 3/4 tzas (2 latas No. 2 1/2)	
Queso Cheddar, bajo en grasa, rallado	1 lb 3 oz	1 Cuarto gl 3/4 tza	2 lb 6 oz	2 Cuarto gl 1 1/2 tzas	

**4.** CCP: Para servirlo caliente, manténgalo a 135° F o a mayor temperatura. Distribuya las porciones con una cuchara de servir No. 8 (1/2 taza).

## Notas

\* Consulte la Guía de Mercado.

**Servicio de información:**

1/2 taza (cuchara de servir N° 8) provee: legumbres como alternativa de carne: equivalente a 2 oz de alternativa de carne, 1/8 taza de otros vegetales y el equivalente de 3/4 oz de granos. O legumbres como vegetales: equivalente de 1 1/4 oz de alternativa de carne, 1/8 taza de legumbres vegetales, 1/8 taza de otros vegetales y el equivalente de 3/4 oz de granos. *La legumbre vegetal puede ser contada como una alternativa de carne o como una legumbre vegetal pero no como ambas simultáneamente.*

Consejos especiales:

**REMOJE LOS FRIJOLES**

Método por la noche: Añada 1 ¼ cuarto gl de agua fría a cada 1 libra de frijoles secos. Cúbralos y refrigérelos durante la noche.

Deseche el agua. Proceda con receta.

Método Rápido de remojo: hierva 1 ¼ cuarto gl de agua por cada 1 libra de frijoles secos. Agregue los frijoles y cósalos durante 2 minutos. Retírelos del fuego y déjelos en remojo durante 1 hora. Deseche el agua. Proceda con la receta.

**PARA COCINAR LOS FRIJOLES**

Una vez que los granos se han empapado, agregue ½ cucharadita de sal por cada libra de frijoles secos.

Hiérvalos suavemente con la tapa inclinada hasta que estén blandos, aproximadamente por 2 horas.

Use los frijoles calientes inmediatamente.

CCP: Para servirlos calientes manténgalos a 135° F.

O

Enfríelos para su uso posterior. Si los desea enfriar:

CCP: Enfríelos a 70° F dentro de las próximas 2 horas y a 41° F o menor temperatura dentro de las próximas 4 horas adicionales.

1 libra de frijoles pintos secos = aproximadamente 2 ½ tazas secas o 5 ¼ tazas frijoles pintos cocidos.

Un nuevo análisis de nutrientes está por venir. Editado en julio de 2014. La estandarización esta en curso.

### Marketing Guide

#### Food as Purchased for

#### 50 Porciones

#### 50 Porciones

Cebollas maduras

1 lb 12 oz

3 lb 8 oz

Tomates

1 lb 12 oz

3 lb 8 oz

Frijoles pintos secos

1 lb 13 oz

3 lb 10 oz

#### Serving

#### Yield

#### Volume

1/2 taza (chuchara de servir N° 8) provee:  
legumbres como alternativa de carne:  
equivalente a 2 oz de alternativa de  
carne, 1/8 taza de otros vegetales y el  
equivalente a 3/4 oz de granos.

**50 Porciones:** alrededor de 19 lb 8  
oz

**100 Porciones:** alrededor de 39 lb

**50 Porciones:** alrededor de 1 galón  
2 ¼ cuarto gl

**100 Porciones:** alrededor de 3  
galones 2 tazas